

زیرویم
خانه‌داری

پروین فرامرزی

انتشارات کلام شیدا

سرشناسه : فرامرزى، پروين،

عنوان و نام پديدآور : زير و بم خانه‌دارى /تاليف پروين فرامرزى

، مشخصات نشر : تهران : كلام شيده، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهري : ۴۸۰ص: مصور، نمودار.

شابک : 978-964-8447-77-4

وضعيت فهرست نويسى : فيبا

يادداشت : كتابنامه.

موضوع : خانه‌دارى

موضوع : خانه‌دارى -- مسائل متفرقه

رده بندي كنگره : ۱۳۹۰ ۹:۴ /ف ۳۲۱ TX

رده بندي -يوريى : ۶۵۸

شماره كتابشناسى ملي : ۲۵۵۵۹۷۹

زيرو بم خانه‌دارى

تاليف: پروين فرامرزى

ناشر: كلام شيده

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قيمت: ۹۵۰۰ تومان

انتشارات كلام شيده

تهران - تهرانپارس - خيابان فرجام - خيابان سراج - كوچه شهيد فرزانه آزادى - پلاك ۵۶

۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

نظافت و تمیز کردن بخش‌های مختلف در خانه

- ۱۷..... تمیز کردن مایه‌نابه با قابلمه‌های سوخته
- ۱۷..... کفگیر و قاشق بزرگ پلاستیکی
- ۱۸..... تمیز نمودن گوشی تلفن
- ۱۸..... کاردهای آشپزخانه
- ۱۸..... فنجان و نعلبکی
- ۱۹..... تخته‌ی آشپزخانه
- ۱۹..... تمیز کردن اجاق گاز
- ۱۹..... جرم‌گیر خانگی اجاق گاز
- ۲۰..... تمیز کردن آینه
- ۲۰..... سیفون
- ۲۰..... باز کردن راه آب ظرفشویی
- ۲۱..... طریقه‌ی تمیز کردن ظروف چینی
- ۲۱..... نحوه‌ی استفاده از ظروف پیرکس
- ۲۲..... تمیز کردن اطو
- ۲۳..... تمیز کردن آسان مایکروفر
- ۲۳..... تمیز کردن فریزر
- ۲۳..... بوزدایی یخچال
- ۲۴..... محل مناسب برای یخچال
- ۲۴..... شستشوی گل مصنوعی
- ۲۵..... تمیز کردن کتری و سماور
- ۲۵..... پاکیزه کردن ظرفشویی فلزی
- ۲۶..... تمیز کردن سینک استیل

۲۶	تمیز کردن ظرف کباب‌پز فر
۲۶	تمیز کردن شیرآلات حمام
۲۶	تمیز کردن همزن برقی
۲۶	تمیز کردن فلاسک
۲۷	تمیز کردن فر
۲۷	تمیز کردن چتر
۲۸	تمیز کردن دایکتور شوفاژ
۲۸	تمیز کردن آب‌ورهای کاغذی
۲۹	روش تمیز کردن طلا و جواهر
۲۹	تمیز کردن جواهرات بدل
۲۹	طریقه‌ی تمیز کردن گلدان
۲۹	تمیز کردن تلویزیون
۳۰	تمیز کردن دیوارهای رنگ روغنی
۳۰	تمیز کردن کاشی و سرامیک
۳۲	تمیز کردن شیشه‌ها
۳۲	تمیز کردن حمام
۳۳	بهترین راه تمیز کردن هر نوع کفپوش
۳۳	ظروف آلومینیومی
۳۴	ظروف نفلون
۳۴	تمیز کردن تشک
۳۵	ظروف پلاستیکی
۳۵	ظروف چینی
۳۶	وسایل کرومی
۳۶	نقره
۳۷	مراقبت از وسایل چوبی
۳۸	قاب عکس
۳۹	شمع و شمعدان
۳۹	فرش
۴۱	نگهداری از فرش و موکت

نظافت و لکه‌برداری

۴۹	لکه‌برداری
۵۱	انواع لکه‌ها
۵۱	رژ لب
۵۱	استفراغ بچه
۵۲	لکه‌ی عرق
۵۲	لکه‌ی عطر
۵۲	لکه‌ی نیکوتین سیگار
۵۲	لکه‌ی خردل
۵۳	لکه‌ی لاک ناخن
۵۳	لکه‌ی چای
۵۳	لکه‌ی ریمل
۵۳	لکه‌ی مازیک
۵۳	لکه‌ی خون
۵۴	لکه‌ی شمع
۵۴	لکه‌ی نوشابه
۵۴	لکه‌ی شکلات
۵۵	لکه‌ی آبمیوه
۵۶	لکه‌ی قهوه
۵۶	لکه‌ی غذاهای حاوی زردچوبه
۵۶	لکه‌ی روغن ماهی
۵۷	لکه‌ی واکس کفش
۵۷	لکه‌ی تخم‌مرغ
۵۸	لکه‌ی مربا و سس
۵۸	لکه‌ی مدادشمعی
۵۹	لکه‌ی جوهر مرکب

نظافت و نگهداری مبلمان در خانه

- ۶۱..... مبلمان مناسب خانه‌ی شما
- ۶۲..... انواع پارچه‌هایی که در میل به کار گرفته می‌شود
- ۶۵..... راحل جلوگیری از دوده گرفتن میل در زمستان
- ۶۷..... میزهای شیشه‌ای
- ۶۷..... قواعد خرید مبلمان

طریقه‌ی مراقبت از لباس‌ها

- ۶۹..... لباس‌ها را استراحت دهید
- ۷۰..... نحوه‌ی شستشوی لباس‌ها
- ۷۰..... نحوه‌ی اتو زدن لباس‌ها
- ۷۴..... پوستاک چرمی
- ۷۴..... نگهداری شلوار و کیف و کفش
- ۷۶..... معطر کردن خانه

طراحی و دکوراسیون منزل

- ۷۷..... آرایشگری را از خانه دور کنید
- ۸۱..... مراقبت از تشک‌ها
- ۸۲..... آشپزخانه
- ۸۳..... یخچال و فریزر
- ۸۴..... چند راه آسان برای وسیع کردن آشپزخانه‌های کوچک
- ۸۵..... دیوارها و سقف خانه
- ۸۵..... انواع رنگ
- ۸۶..... انتخاب کاغذ دیواری
- ۸۹..... استفاده از مواد غیر معمول برای دیوارها
- ۹۱..... کف‌پوش‌ها
- ۹۴..... پرده‌ها

اسباب‌کشی

- ۱۰۱..... نکته‌هایی که در اسباب‌کشی باید رعایت کرد

وسایل برقی در خانه

۱۰۷.....	لباسشویی
۱۰۸.....	تلویزیون
۱۱۰.....	فریزر
۱۱۲.....	یخچال
۱۱۳.....	آبمیوه گیری
۱۱۴.....	جاروبرقی

گل آرایی

۱۱۷.....	آشنایی با ابزار و وسایل گل آرایی
۱۱۹.....	چیدمان افقی
۱۱۹.....	چیدمان مثلثی
۱۱۹.....	تزئین سبد با گل های خشک
۱۲۰.....	گل آرایی عمودی
۱۲۱.....	گل آرایی کروی
۱۲۲.....	گل آرایی بر روی کیک
۱۲۳.....	گل آرایی هلالی
۱۲۳.....	گل آرایی طرح S
۱۲۵.....	گل آرایی طرح L
۱۲۶.....	گل آرایی طرح بادبزن
۱۲۸.....	انواع حلقه
۱۲۹.....	ساخت دسته گل
۱۳۰.....	دستگیره با گل خشک
۱۳۰.....	صابون با برگ های میوه
۱۳۱.....	آویز با چوب دارچین
۱۳۱.....	توپ معطر پائیزی
۱۳۲.....	گل خشک معطر

سلامتی

۱۳۳		بهترین روغن‌ها
۱۳۶		روغن‌های حد وسط
۱۳۶		بدترین روغن‌ها
۱۳۷		مقایسه‌ی روغن‌های مایع خوراکی
۱۴۱		نکات مهم در خصوص نگهداری روغن
۱۴۲		طریقه‌ی صحیح مصرف روغن
۱۴۳		نکات خرید روغن‌ها
۱۴۵		نکات مصرف روغن‌ها
۱۴۶		پياز
۱۴۹		سير
۱۵۱		ذرت
۱۵۳		بلال
۱۵۲		شلغم
۱۵۴		سویا
۱۵۸		آشنایی با ویتامین‌ها
۱۵۹		ویتامین‌های خانواده‌ی ب
۱۶۴		ویتامین ث
۱۶۶		ویتامین د
۱۶۶		ویتامین ای
۱۶۸		ویتامین اچ
۱۶۸		ویتامین کا
۱۶۹		ویتامین فولیک اسید
۱۷۰		مواد معدنی مورد نیاز بدن
۱۷۰		کلسیم
۱۷۱		فسفر
۱۷۲		منیزیم
۱۷۲		پتاسیم
۱۷۳		آهن
۱۷۴		ید

۱۷۵.....	روی
۱۷۶.....	منگنز
۱۷۶.....	گوگرد
۱۷۷.....	مس
۱۷۷.....	تناسب غذا و سن افراد
۱۷۷.....	تغذیه نوزاد شما
۱۸۸.....	تغذیه نوجوان شما
۱۸۹.....	تغذیه دختران نوجوان

سالمندان در خانه

۱۹۱.....	سالمندان در خانه
۱۹۹.....	غذای مناسب سالمندان

استفاده از مواد موجود در خانه برای درمان بیماری‌ها

۲۰۳.....	زنگ زدن گوش
۲۰۳.....	کاهش درد رماتیسم
۲۰۳.....	کلسترول خون
۲۰۳.....	درمان ناراحتی سینه
۲۰۳.....	برطرف کردن ورم گلو
۲۰۴.....	بواسیر دردناک
۲۰۴.....	پادرد و کمردرد
۲۰۴.....	رفع بی‌خوابی
۲۰۴.....	رفع خارش
۲۰۴.....	رفع سسکه
۲۰۴.....	رفع بوی بد دهان
۲۰۵.....	رفع درد دندان درآوردن بچه‌ها
۲۰۵.....	رفع حالت تهوع در مسافرت
۲۰۵.....	رفع یبوست
۲۰۵.....	زخم معده
۲۰۶.....	کاهش فشار خون
۲۰۷.....	استفاده‌ی درمانی از ادویه‌ها در خانه
۲۱۲.....	نکات مصرف سبزیجات و گیاهان

نکات مورد نیاز در آشپزخانه

۲۱۹.....	توسیه‌های عمومی برای سلامت غذایی
۲۲۱.....	خوراکی‌ها و نگهداری از آنها
۲۳۰.....	سبزی‌ها
۲۳۷.....	غذای سوخته
۲۳۸.....	پنیر پیتزا
۲۳۹.....	روش آب کردن شکلات تخته‌ای
۲۳۰.....	تهیه لیمو عمانی در خانه
۲۴۷.....	گوشت
۲۵۰.....	روش صحیح فریز کردن مواد غذایی
۲۶۰.....	روغن‌ها
۲۶۴.....	برنج
۲۶۶.....	ماهی
۲۷۱.....	میوه‌های مانده
۲۷۲.....	مراحل سالم‌سازی سبزیجات
۲۷۹.....	اصول بهداشتی در آشپزخانه
۲۷۹.....	چگونگی بسته بندی مواد غذایی
۲۸۷.....	راهنمای ایمنی غذا برای مواد غذایی کباب شده
۲۸۹.....	توصیه‌های لازم در مورد شیر پاستوریزه

بیماری‌ها و تغذیه در خانه

۲۹۱.....	آبله‌مرغان
۲۹۱.....	آرتروز
۲۹۲.....	آسم
۲۹۳.....	آفت دهان
۲۹۳.....	آلزایمر
۲۹۴.....	اسهال
۲۹۵.....	کلسترول خون
۲۹۶.....	فشارخون

۲۹۷		اگزما
۲۹۷		ام - اس
۲۹۸		بارداری
۲۹۹		پارکینسون
۳۰۰		تب خال
۳۰۰		ترک خوردن لب
۳۰۱		نهوع
۳۰۲		جوش صورت
۳۰۲		دیابت
۳۰۳		سرگیجه
۳۰۴		سرماخوردگی
۳۰۴		سوهاضمه
۳۰۵		دوران شیردهی
۳۰۵		صرع
۳۰۶		عادت ماهیانه نامنظم
۳۰۶		کم خونی فقر آهن
۳۰۷		گواتر
۳۰۸		میگرن
۳۰۹		پانسیگی
۳۱۰		یبوست

چگونه یک میزبان خوب باشیم

۳۱۱		کافی شاپ در خانه
۳۱۶		سالادها
۳۱۸		پودینگها
۳۲۰		کرم ها
۳۲۶		بستنی ها
۳۲۹		مرباها
۳۳۴		درست کردن کمپوت در خانه
۳۳۶		ترشی ها
۳۴۶		ماست

دوران بارداری

۳۴۹	نشانه‌های بارداری
۳۶۱	علائم زایمان

کمک‌های اولیه در خانه

۳۶۳	جعبه‌ی کمک‌های اولیه
۳۶۵	آتش
۳۶۶	صدمات الکتریکی
۳۶۶	ایمنی اتاق کودکان
۳۷۳	ایمنی اتاق نشیمن
۳۷۶	کمک به کودکان
۳۷۷	تشنجات صرغی
۳۷۸	خونریزی از بینی
۳۷۹	آپاندیس کودکان
۳۷۹	معده درد کودکان
۳۸۰	گرم‌زدگی
۳۸۱	سرمازدگی
۳۸۲	مارگزیدگی
۳۸۴	فهرست کنترل ایمنی خانه
۳۸۶	پیسگیری حوادث در استفاده از وسایل گازسوز
۳۸۹	چرخ گوشت
۳۹۲	زلزله
۳۹۴	حمام ایمن

سالن زیبایی در خانه

۳۹۷	استفاده از ماسک‌ها در خانه
۴۰۲	کرم‌ها
۴۰۳	ناخن‌ها

۴۰۵	 شامپوهای خانگی
۴۰۶	 رنگ کردن مو
۴۰۸	 موهای زائد
۴۱۰	 ابروان زیبا
۴۱۴	 موی سر
۴۱۵	 زیبایی و پوست
۴۱۷	 حمام‌های گیاهی

هنر پذیرایی از مهمان

۴۲۱	 هنر پذیرایی از مهمان
۴۲۲	 اتاق مخصوص مهمان
۴۲۳	 اتاق نشیمن
۴۲۴	 آشپزخانه
۴۲۴	 دستشویی
۴۲۵	 چیدن میز صبحانه
۴۲۶	 آداب صرف غذا
۴۲۷	 چیدن میز
۴۲۸	 چیدمان سفره
۴۲۹	 خدمت سر سفره
۴۳۰	 وظیفه مهمان‌ها و میزبان‌ها

حشرات در خانه

۴۳۵	 مبارزه با بیدها
۴۳۶	 مبارزه با سوسک‌ها
۴۳۸	 مبارزه با مورچه‌ها
۴۴۱	 عنکبوت
۴۴۱	 مگس
۴۴۱	 زنبور
۴۴۲	 پشه
۴۴۲	 موریانه

گیاهان در خانه

۴۴۳	گیاهان در خانه
۴۴۴	نورپردازی گیاهان
۴۴۵	شرایط نگهداری گیاهان آپارتمانی
۴۵۴	رایج‌ترین بیماری‌های گیاهان
۴۶۰	بامبو
۴۶۲	حسن یوسف
۴۶۳	دیفن باخیا
۴۶۴	فیکوس
۴۶۶	گندمی یا کلرو فیتوم
۴۶۷	فیلودندرون
۴۶۸	کروتن یا کدیالوم
۴۶۹	لیندا
۴۷۰	سرخس نر
۴۷۱	شفلرا
۴۷۲	کاکتوس
۴۷۳	باغچه‌ها
۴۷۵	مراقبت از وسایل باغبانی
۴۷۸	نکات جالب
۴۸۰	منابع